

# REPORT ANNUALE 2023

1 POMODORO == 25 MINUTI

TOMMASO CRIPPA  
THE POMODORO TECHNIQUE



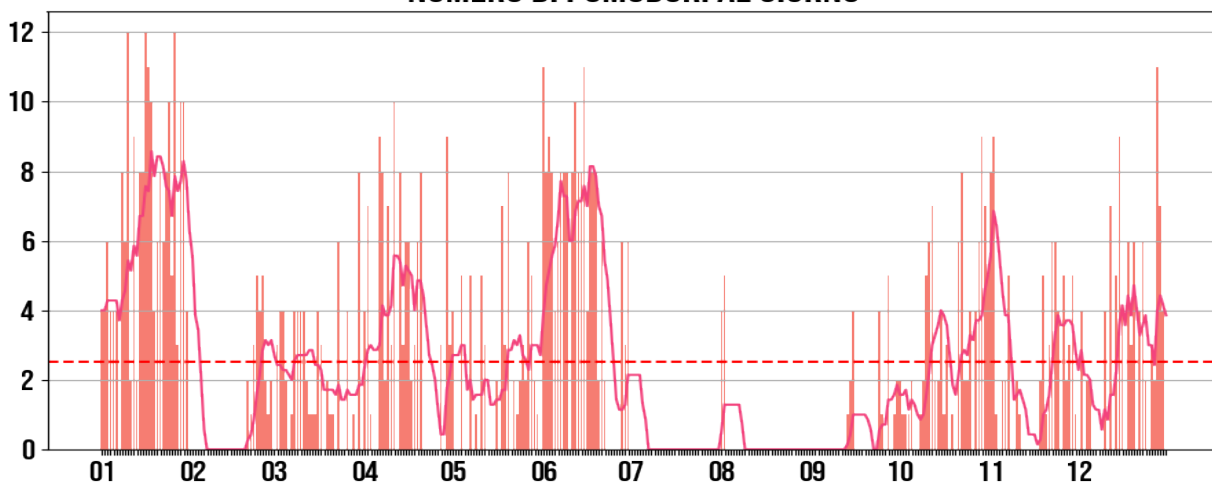
# POMODORI COMPLETATI

**NEL 2023 SONO STATI COMPLETATI 920 POMODORI!**

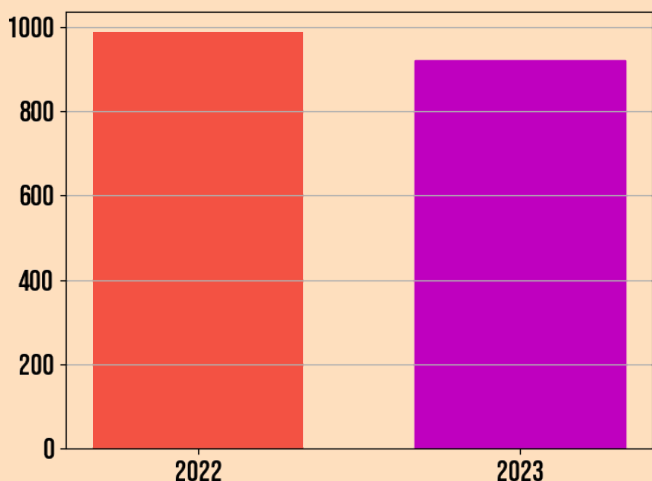
**IN MEDIA SONO 2.52 POMODORI AL GIORNO!**

**SONO 383 ORE E 20 MINUTI!**

NUMERO DI POMODORI AL GIORNO



NUMERO DI POMODORI NEGLI ULTIMI ANNI



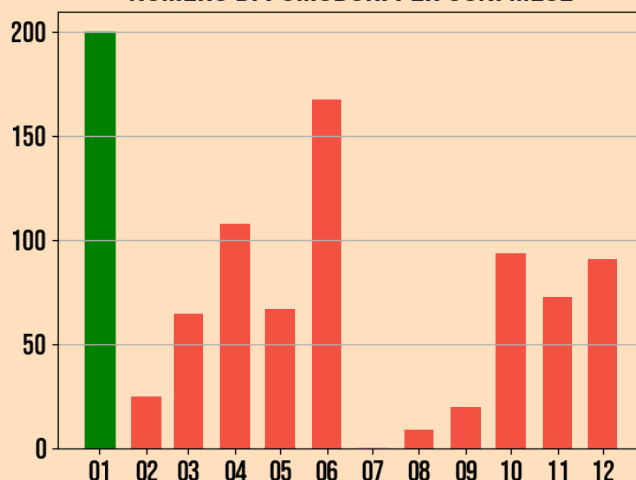
**-68 IN MENO DELLO SCORSO ANNO**

**(-0.19 POMODORI AL GIORNO)**

**MIGLIOR MESE: JAN (200 POMODORI)**

**PEGGIOR MESE: JUL (0 POMODORI)**

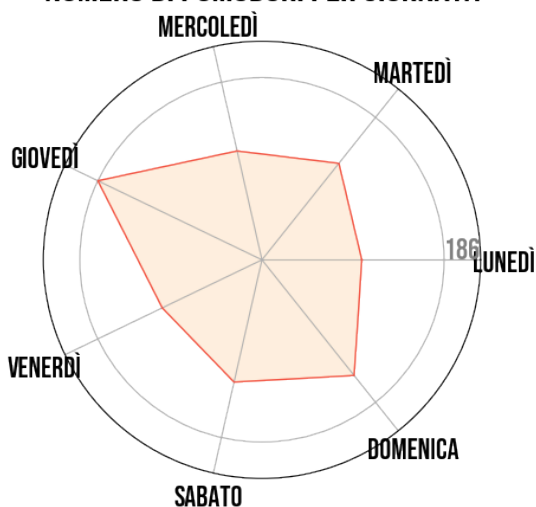
NUMERO DI POMODORI PER OGNI MESE





# ATTIVITÀ DELL'ANNO

NUMERO DI POMODORI PER GIORNATA

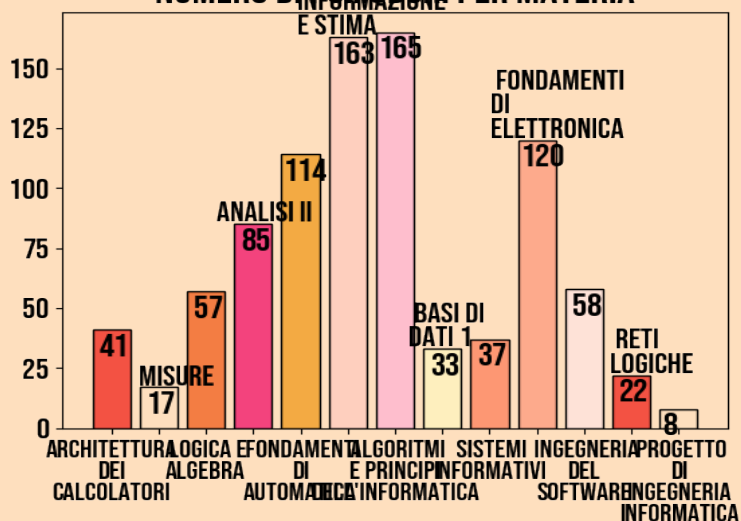


**MIGLIOR GIORNO: GIOVEDÌ (186 POMODORI)**

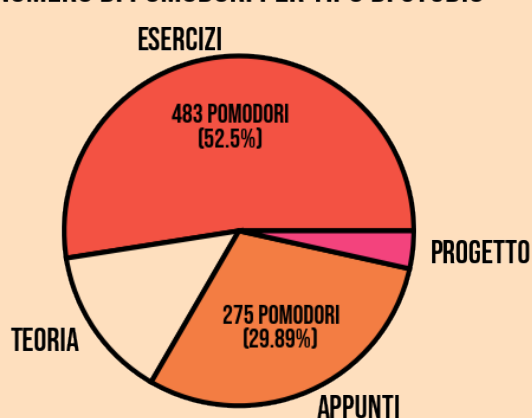
**PEGGIOR GIORNO: LUNEDÌ (102 POMODORI)**

**279 POMODORI FATTI NEI WEEKEND**

NUMERO DI POMODORI PER MATERIA



NUMERO DI POMODORI PER TIPO DI STUDIO

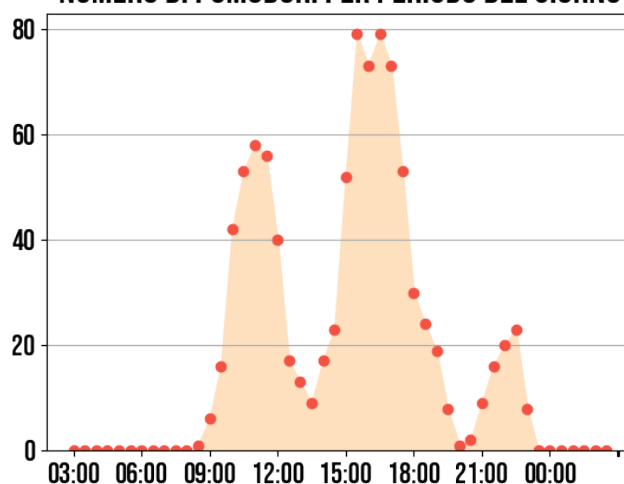


**MIGLIOR PERIODO: 15:30 (79 POMODORI)**

**PEGGIOR PERIODO: 23:30 (0 POMODORI)**

**0 POMODORI FATTI DI NOTTE**

NUMERO DI POMODORI PER PERIODO DEL GIORNO





**KEEP  
CALM  
AND  
POMODORA  
A MANETTA**

**TOMMASO CRIPPA  
THE POMODORO TECHNIQUE**